جمعية حماية الاطفال فى العراق

دكتور احسان دوغرامجى
اخصائى بامراض الاطفال
ومدير طبابة جمعية حماية الاطفال فى العراق

مرشد الأم

فى العناية بالطفل

مطبعة الحكومة – بغداد
١٩٤٣

جمعية حماية الاطفال فى العراق

دكتور احسان دوغرامجي

اخصائي بامراض الاطفال
ومدير طبابة جمعية حماية الاطفال فى العراق

مُرشد الأم

فى العناية بالطفل

مطبعة الحكومة ــ بغداد

١٩٤٣

كلمة

تحتوى هـذه الرسـالة على اجوبة الاسئلة التى يتفق فى التساؤل عنها عدد كبير من الامهات حول العناية بالطفل ، كما انها تقدم خلاصة القسم العملى لسائر المعلومات الضرورية فى هذا الشأن على شكل اسئلة واجوبة ، مشيرة بصورة خاصة الى المضر من العادات الموروثة فى العناية بالطفل .

وما هيأنا هـذه الرسالة الصغيرة لتقوم مقـام الكتب الضخمة فى تربية الطفل والعناية به ، بل حاولنا ان نلخص أهم النقاط فى هذا الموضوع بأصغر حجم .

فهرس

ملحوظات تهذيبية :

الطفل الصحيح ونموه :

قبل ولادة الطفل

١ ـ كيف نضمن صحة طفل المستقبل ؟

اذا كان الشخص الذى سيتزوج ويكون صاحب طفل متعودا على الاسراف فى شرب المسكر ، فعليه ان يترك تلك العادة ، والا فيحتمل ان يجيء اطفاله اغبياء بلها ، او يكونوا احيانا مصابين (بالصرع) .

وكذلك اذا كان الشخص مصابا بالزهرى او السل واراد ان يولد طفله صحيحا ويعيش سالما من المرض ، فعليه ان يعالج نفسه قبل الزواج ، ولا يتزوج ما لم يسمح له الطبيب بذلك . ولزام على المصابين بالامراض العقلية والعصبية ايضا ان يستشيروا الطبيب قبل ان يقدموا على الزواج .

٢ ـ ما هى واجبات الحامل ؟

على الحامل ان لا تنهك نفسها فى غير اعمال البيت فى شهور الحمل الاخيرة ، وان تأخذ قسطا جيدا من النوم . ويجب ان لا تكون ملابسها ضيقة على جسمها كما عليها ان تنوع طعامها وتكثر من المخضرات و(السلطة) والفاكهة ، وتكفيها وجبة واحدة من اللحم يوميا .

واذا كان تقيؤها شديدا فى الصباح اثناء وحامها فى الشهور الاربعة الاولى ، فيجب ان يكون فطورها من الاطعمة الناشفة . وان تتناوله فى فراشها ، وتظل راقدة بعد ذلك ساعة او ساعتين .

وكذلك يجب على الحامل ان لا تدع مجالا للامساك ، وان ترسل بولها للفحص فى كل شهر (للتأكد من عدم وجود الزلال فيه) وبخاصة فى شهور الحمل الاخيرة . كما تفحص اسنانها عند طبيب الاسنان اعتبارا من الشهر الرابع للحمل . ويجب ان تراجع الطبيب المولد بين الحين والآخر لتعيين وضع الجنين .

ومن المفيد ان تدلك الحامل رأس كل من ثدييها بالكحول قبل الولاده بشهر واحد ، وذلك للحيلوله دون الشقوق التى قد تحصل هناك عند ولادة الطفل ومجيء اللبن الى الثدى • واذا كانت الحلمتان غير بارزتين بحيث لا يتمكن الطفل من الرضاعة فيجب اطالتهما بالمط والسحب •

نظافة الطفل

٣ ـ كيف ينظف الطفل عند ولادته ؟

تنظف الطبقة الدهنية التى تغطى جسم الطفل عند الولادة بالبارافين او زيت الزيتون او الفازلين او بالمسح بشاشة معقمة بماء الصابون • وبعد ذلك التنظيف لا يغسل جسم الطفل حتى انفصال الحبل السرى (اى الى آخر الاسبوع الاول للولادة تقريبا) غير انه يمسح بالماء والصابون دون تعريض السرة للبلل • وللحيلولة دون ذلك يذر على السرة (بودرة) معقمة ـ درماتول ـ ويلف فوقها رباط معقم •

وبعد تنظيف جسم الطفل جيدا يلبس البسته ويوضع فى الفراش ، فيستغرق فى النوم حالا لانه يكون متعبا جدا على اثر المشقات التى تصيبه عند الولادة •

ومهم جدا ان تقطر فى كل من عينى الطفل حين ولادته قطرتان من محلول نترات الفضة (بنسبة واحد فى المائة) •

٤ ـ كيف يكون استحمام الطفل ومتى يبدأ فيه ؟

يجب ان يغسل الطفل يوميا بعد انفصال الحبل السرى واندمال الجرح• والطفل الذى يغسل فى كل يوم يكون كالزهرة التى تروى فى آنها فيصير مرحا وينمو نموا جيدا •

ويجب ان يكون استحمام الطفل قبل الرضاعة ، ويفضل ان يكون قبل الرضعة الثانية [١] وان تكون حرارة الماء ٣٧ درجـة • واذا لم يكن هناك ترمومتر فنستطيع ان نعرف ذلك بغمس اليد فى الماء اذ يجب ان يكون ادفأ من اليد بقليل •

ويكون غسل الطفل بان تضع الام جسمه العارى على ذراعها اليسرى التى تكون تحت رقبته وابطه الايسر • وتمسحه بالصابون او تدلكه بيدها الحرة الاخرى كما تبلل رأسه • ثم يخرج من الماء ويدثر بمنشفة كبيرة فينشف جسمه •

٥ ـ كيف ينظف الطفل بعد تبرزه ؟

اذا كان الطفل الصغير يتبرز مـرات كثيرة فى اليوم ، فيشـاهد احيانا احمرار حول استه (مقعده) • ولمنع ذلك يجب ان يغسل مقعده بالماء الدافىء كلما تبرز ، على ان يكون اتجاه المسح ـ لاسيما عند الاناث من الاطفال ـ من الامـام الى الخلف •وخلاف ذلك يؤدى الى التهـاب المجارى البوليـة والتناسلية •

وبهذه المناسبة نذكر انه يجب وضع الطفل على (القعادة) بعد شهره الخامس فى اوقات معينة ، ومحاولة تعويده على الاخبار عندما يريد التبرز •

٦ ـ ما هى سائر التنظيفات اليومية للطفل ؟

تمسح عينا الطفل فى كل صباح بمنديل او بقطعة من القطن تبلل بماء مغلى مبرد • وتزال الاوساخ من انفه واذنيه بقطعة مدببة من القماش الرقيق • اما نظافة الفم فانها مع ضرورتها للاطفال المتقدمين فى السن لا لزوم لها عند الصغار منهم حتى ظهور الاضراس من الاسنان اللبنية • لان ذلك يخدش

---

(١) راجعى بحث التغذية .

غشاء الفم الداخلي الرقيق • لذا لا يجوز تنظيف داخل الفم فى تلك الاثناء بالقماش • ويكفي بالنسبة للاطفال الرضّع مسح افواههم من الخارج مسحا خفيفا بالصابون بواسطة قطعة من القماش •

واما اظفار الطفل فيجب ان تقلم ايضا كلما استطالت لان الطفل ذا الاظفار الطويلة المستدقة يخدش وجهه ويفتح طريقا للجروح •

ملابس الطفل

٧ ـ كيف يلبس الطفل ؟

ان الامور التى يجب ان ينتبه لها فى ثياب الرضيع هى ان تكون بيضاء (او فاتحة اللون) ليتبين اتساخها حالا • وان لا تعوق حرية الطفل ولا تضيع حرارة جسمه كما انها يجب ان تكون ناعمة وقابلة للغسل فى كل يوم •

ورباط سرة الطفل يجب ان يكون من القماش الرقيق (الشاش) بطول يكفى لتحزيمه مرات ثلاثا كما يكفى ان يكون عرضه بمقدار ثلاثة اصابع • وهذا الرباط يجب ان يغلى قبل كل استعمال •

اما ثيابه الداخلية فتتألف من القميص الداخلي والجلباب المفتوح من الامام (الزبون) والفستان (والحضاين) • ويصنع كل من القميص والزبون من الشاش الابيض بأكمام طويلة وتربط بالاشرطة (اما الازرار فلا تستعمل) وكلاهما يجب ان يبلغ طوله أعلى فخذى الطفل اى ٣٣ ـ ٣٦ سنتمترا •

وتستعمل بدل السراويل للطفل (الحضاين) وهذه تكون مربعة الشكل طولها حوالى ٦٥ سنتمترا • ويجب ان تطوى على نفسها لتكون مثلثا زاويته السفلى بين ساقى الطفل وتؤخذ زاويتاه الاخريان المتقابلتان من الجهتين اليمنى واليسرى لخصر الطفل وتلف حوله ، وهكذا تقوم مقام السراويل • وبعد

ذلك يلف الطفل بقطعة صوفية او بالقماش المحشى بالقطن (ويجب ان يكون طول هذا ٤٠ سنتمترا) • ثم يحاط كل ذلك بقطعة من الخام تربط جوانبه بشكال (جنكال) • ويلبس الطفل فوق ذلك فستانا من الخام ايضا يبلغ طوله ركبتـه •

ويكفى ان يكون للطفل ثمانية من كل نوع من الالبسة الخارجيه وخمسة وعشرون من الحضاين ، وستة من مناديل الجيب •

٨ – هل يجب استعمال السروال المطاطى و (المشمع) ؟

لا يجوز استعمال السراويل المطاطية ابدا • اما (المشمع) فيجوز وضعه طى القماش الخارجى الصوفى بعد ربط الحضاين • ولكن لا يجوز لفه حول جسم الطفل بحيث ينطبق جانباه عليه بل يجب ان يبقى مفتوحا بمقدار اصبعين ، ليكون هناك مجال ليتبخر البول من تلك الفتحة • والا فلا يتبخر البول ويخرش جلد الطفل لكثرة بقائه عليه ويحدث فيه الجروح •

٩ – هل القماط ضرورى للطفل ؟

كلا بل يجب تركه اصلا •

فالقماط يزعج الطفل لانه يضم ذراعيه وساقيه وكل جسمه ـ عدا الرأس – ولانه يمنع الطفل من الحركة • ذلك الى انه يحفظ الجسم قذرا •

١٠ – هل يغطى رأس الطفل ؟

اذا كان رأس الطفل مغطى باستمرار تكثر اصابته بالزكام • لذلك يجب ان يبقى رأسه فى البيت داخل الغرفة مفتوحا دائما •

١١ ـ ماذا يجب ان يلبس الطفل عند اخراجه من البيت ؟

يلبس الطفل عند اخراجه الى الطريق زخمة او سترة (لبادة) فوق ما كان لابسا في البيت • واذا كان الطفل صغيرا فانه يغطى ببطانية ايضا • ويجوز كذلك ان يغطى رأس الطفل فى الطريق • كما يجب ان يلبس الجوارب والاحذية الصوفية •

١٢ ـ هل يجوز استعمال وسائل الزينة للطفل ؟

كلا ابدا • فاشياء الزينة تؤذى جسمه وتخزه وتضغط بعض مواضعه وتعوق تنظيفه • ذلك الى انه يمكن ان تنقطع بعض قطعها الصغيرة (كالخرز مثلا) فيبتلعها الطفل مما يعرضه للمخاطر •

غرفة الطفل وسريره

١٣ ـ كيف يجب ان تكون غرفة الطفل ؟

يجب ان تخصص للطفل اكثر غرف المنزل ضياء وتعرضا للشمس • وترجح الغرفة التى تدخلها شمس الصباح لكثرة الاشعة فوق البنفسجية الموجودة فيها •

اما الاثاث فتكون بسيطة وسهلة التنظيف • ويجب حفظ هواء الغرفة وحرارتها على (١٩) درجة مئوية ولا يهم اذا انخفضت هذه الحرارة فى الليل قليلا فبلغت ١٨ او ١٦ درجة • اما بالنسبة للمواليد حديثا فيجب حفظ حرارة الغرفة ليلا ونهارا على وجه الدوام بين ٢٠ ـ ٢٢ درجة لمدة من الزمن • وبعد ان يكبر الطفل قليلا تكون هذه الحرارة (١٥) درجة فى الليل ، ولكن يجب تغطية الطفل بصورة جيدة •

ولا يجوز وضع السرير قرب الموقد او الباب لئلا يتعرض الطفل لتيار الهـواء •

١٤ ـ كيف يجب ان يكون فراش الطفل ؟

يجب ان يكون سرير الطفل مرتفعا عن الارض بمقدار نصف متر ومحاطا بسياج ليمنع سقوطه • ولا يجوز ان يكون السياج حاد الرؤوس او مدبب الزوايا • ويستحسن ان لا تزيد الابعاد بين قضبانه عن الثمانيـــة سنتمترات •

وفراش الطفل اذا كان محشوا باشياء ناعمة كالريش فان كتفى الطفل واليتيه تغور وينام بوضع غير صحى ، كما قد يحدث فى عموده الفقرى عوج اذا كان الطفل ضعيف العظام •

اما الوسادة (المخدة) فلا لزوم لها • فالطفل عندما ينام بدونها يتنفس بصورة اوسع ويكون صدره اعرض واذا كان يراد وضع الوسادة على اى حال فلا يجب ان يكون سمكها اكثر من اصبع واحد •

ولحاف الطفل يجب الا يكون سميكا ايضا لانه يدعو الى ترشح العرق من جسم الطفل • وخير من ذلك استعمال بطانية صوفية مغلفة بغطاء ابيض •

١٥ ـ ما اضرار المهد (الكاروك) والارجوحة ؟

المهد (الكاروك) يحفظ جسم الطفل قذرا • وربطه به بشدة يسبب عرقلة جريان الدم فى عروق ذراعيه وساقيه وكذلك يعرق الطفل كثيرا بسبب لفائف الكاروك ويحمر جلده •

واذا هز الطفل فى الارجوحة كثيرا فان ذلك يعرضه للتهوية فيصاب بالزكام والسعال • وايضا فانه متى تعود الهز لا يمكنه ان ينام بدونه ليلا ولا نهارا • ناهيك بخطر سقوط الطفل •

١٦ - متى يخرج الطفل الى الهواء الطلق ؟

ان بقاء الطفل فى الغرفة على وجه الدوام يضر بصحته كثيرا • لذا فيكون اخراجه بعد ولادته بخمسة عشر او عشرين يوما • ولا يجوز اخراجه قبل ذلك كما لا يجوز ان يخرج فى ايام الشتاء الباردة او المطيرة • واما فى الصيف فلا يخرج بين الساعة العاشرة صباحا والرابعة والنصف مساء • وفى الايام الشديدة الحر (الاربعينية) لا يخرج الا باكرا جدا اثناء شروق الشمس •

ويجب ابقاء الطفل فى الهواء الطلق لاول مرة مدة تتراوح بين ١٠ - ١٥ دقيقة وابلاغ هذه المدة الى الساعة تدريجا • ويجوز ابقاؤه حتى الساعتين عندما يكون الجو جميلا •

تغذية الطفل

١٧ - ما هو غذاء الوليد ؟

لا حاجة للتفكير فى الطعام الذى يجب ان يعطى للوليد فحليب امه هو الشيء الوحيد الذى يعطى له وما اسعد اولئك الاطفال الذين يجدون انفسهم فى احضان امهاتهم ساعة ولادتهم • فحليب الام هو الطعام الطبيعى للوليد • وحرمان الطفل من ثدى امه ظلم كبير •

١٨ - هل يجوز لكل ام ان ترضع ؟

يجاب على هذا السؤال بالايجاب اذا لم تكن الام مسلولة •

وامتناع الام عن ارضاع طفلها من ثديها بحجة ضعف بنيتها يعد تلاعبا بحياة الطفل • فكل ام يجب ان ترضع طفلها من ثديها •

١٩ ـ اى امراض الام غير السل تمنع الارضاع ؟

يجب فصل الام المسلولة عن طفلها حالا ، وارضاعه بواسطة مرضعة غيرها اذا امكن .

ويجب فصل الطفل عن امه بصورة مؤقتة الى حين شفائها وذلك فى حالة اصابتها بامراض اخرى شديدة غير السل ، كحمى النفاس والحمى التيفوئيدية وذات الرئة .

اما ان كانت الام مصابة بالزهرى فيجب ان ترضع الطفل بنفسها حتما ولا يجوز لغيرها ان ترضعه ابدا . كما يجب ان يوضع كل من الام والطفل تحت المعالجة .

واذا اصيبت الام بالزكام او الانفلونزا او التهاب اللوزتين او التهاب القصبات ... الخ فيجب ان تستمر فى الارضاع . غير انه للحيلولة دون ان يصاب الطفل بالعدوى يجب ان يغطى فم الام وانفيها ، او وجه الطفل بقطعة من الشاش .

٢٠ ـ ماذا يعمل عند حدوث شقوق فى الثدى ؟

من المفيد جدا ان تبدأ الحامل بدلك ثدييها بالكحول قبل الولادة بشهر واحـــد .

وان بقاء الثدى فى فم الطفل مدة طويلة يسهل حدوث الشقوق ولمنع ذلك يجب عدم ابقائه اكثر من عشرين دقيقة . ويجب كذلك مسح رأس الثدى بمحلول البوريك والشاش المعقم قبل كل رضعة وبعدها . وفى حالة حصول الشقوق فان امتصاص الطفل للثدى يسبب ألما كبيرا لذا يستعمل المرهم الذى يوصى به الطبيب . وتوضع على الثدى (المصاصة الواقية) التى

تصنع من المعدن او الكاوجوك او الزجاج لهذا الغرض خصيصا ويرضع الطفل بواسطتها •

واذا تعذر ذلك فيجب عدم ارضاع الطفل يوما او يومين واراحة الثدى• ولمنع نضوب الحليب من الثدى فيجب تفريغه مما تجمع فيه من حليب واعطائه للطفل بالملعقة • ثم يرجع الى ارضاع الطفل من الثدى بعد زوال الشقوق مباشرة •

٢١ ـ هل يمكن الاستمرار فى الارضاع بالنسبة للام الحامل او التى عاودها الحيض ؟

نعم • فالام التى عاودها الحيض يجب ان تستمر فى الارضاع لان هذه حالة طبيعية • وكذلك الام التى حبلت ثانية •

ولدى العامة عقيدة هى ان حليب الحامل مضر بالطفل • وهى عقيدة خاطئـة •

٢٢ ـ ما هى اسباب الالحاح على ارضاع الطفل من حليب امه ؟

نلح فى ذلك لان حليب الام يحتوى على بعض المواد التى تجعل الطفل مقاوما لبعض الامراض • فهو فى تلك الحالة لا يمرض بسهولة وانما هو على العكس من ذلك يزداد نموا وصحة • فى حين ان الاطفال الذين يغذون من حليب الحيوان (كالبقر والماعز ••• الخ) يمرضون بسهولة ويمكن ان يصابوا بذات الرئة على اثر زكام بسيط • وفى اشهر الصيف تسهل اصابتهم باسهال الصيف الذى هو مرض وخيم •

ولهذا نرى الوفيات بين الاطفال الذين يغذون بحليب البقر اكثر منها عند الذين ترضعهم امهاتهم باربع او خمس مرات • وعلى كل حال فان رضاعة الطفل من ثدى امه لازمة في الشهور الاربعة او الخمسة الاولى على الاقل• وبالاضافة الى كل ذلك فان في الارضاع فائدة لصحة الام ايضا كما ان ذلك يساعد في عودة رحمها الذى اتسع اثناء الحمل الى حجمه العادى •

٢٣ ـ ماذا يجب ان يكون غذاء المرضع ؟

يجب ان تأكل المرضع الاطعمة الاعتيادية كأية امرأة اخرى ولكن يجب ان تكثر من شرب السوائل وأكل الفواكه • واذا اضطرت الام الى استعمال المسهل فلا يجوز لها اخذ المسهلات الملحية (كالملح الانكليزى) او الكالوميل بل عليها ان تفضل البارافين السائل او الكاسكارا لان المسهلات الملحية تقلل من حليبها •

وعادة اتباع المرضع الحمية عند مرض الطفل عادة مضرة وخاطئة اذ لا حاجة لذلك •

٢٤ ـ كيف يجب ارضاع الطفل ؟

لا يرضع الوليد مدة ٢٤ ساعة الاولى من ولادته ، لانه يكون نائما في خلالها • ولكنه اذا استيقظ يمكن ان يسقى شيئا من الماء المغلى والمحلى قليلا (قنداغ) • ويبدأ بالارضاع في اليوم الثانى •

ويمكن ان يتأخر مجيء الحليب الى الثدى يوما او يومين او اكثر كما يمكن ان يكون الحليب في البدء قليلا • فيجب عدم الاضطراب او اللجوء الى حليب آخر ، لان الحليب يزداد كلما امتص الطفل الثدى •

ويجب ارضاع الطفل مرة فى كل ثلاث ساعات حتى شهره الخامس •
وساعات ارضاعه تكون كما يلى :ــ

ساعة	
٦	صباحا
٩	صباحا
١٢	ظهرا
٣	مساء
٦	مساء
١٠	مساء

ولا يجوز الارضاع من الساعة العاشرة مساء حتى السادسة صباحا • كما لا يجوز الارضاع بتاتا فى غير الساعات المذكورة • عدا انه يجب ان يسقى الطفل بالمعلقة ماء مغليا ومبردا •

وتقلل عــدد رضعات الطفل فى شهره الخامس الى خمس مرات فى اليوم ، اى انه يرضع مرة فى كل اربع ساعات •

ويرضع الطفل فى كل وجبة مدة تتراوح بين ١٥ ـ ٢٠ دقيقة • واذا كان قد ابتدىء بالثدى الايسر ، فيجب الابتداء فى المرة الثانية بالايمن واكمال الارضاع بالايسر • ويجوز الارضاع من ثدى واحد فى كل مرة اذا كان الحليب كثيرا •

٢٥ ـ ماذا يعمل اذا نام الطفل اثناء الرضاعة ؟

ان حديثى الولادة وضعيفى البنية من الاطفال ينامون حال امتصاصهم جرعة او جرعتين من الحليب • واذا ايقظنا هؤلاء بضربهم على مقاعدهم فانهم يستمرون فى الرضاعــة • واذا ناموا ايضــا فيعــاد تنبيههم ، وهكذا نضمن

ارضاعهم • لاننا اذا تركناهم نائمين ، يظلون جائعين ، ويتوقف نموهم • ويجب كذلك اطالة مدة ارضاع هؤلاء الاطفال الى النصف ساعة •

٢٦ ـ كيف يعود الاطفال على الرضاعة بمواعيد معينة ؟

ان ذلك سهل بالنسبة للمواليد حديثا ، اذ يتعوده الطفل اذا ثبت على ذلك ١٥ يوما • ولكن تعويد الطفل الذى الف الرضاعة بفترات قصيرة ومواعيد غير معينة يحتاج الى ثبات طويل • ويمكن اسكات الطفل حتى يتعود على الرضاعة المنظمة بفنجان قهوة من الشاى الخفيف المحلى قليلا ، بين ساعات الرضاعة • وبعد تعويده على ساعات الرضاعة المنظمة يمكن قطع هذا الشاى عنه بسهولة •

٢٧ ـ هل يجوز ارضاع الطفل كلما بكى ؟

ليس الجوع هو السبب الوحيد لبكاء الطفل (راجعى الرقم ٢٨) • والطفل قد يسكت حقا اذا اعطى الثدى عند بكائه ، ولكن ذلك لا يدل على شبعه ، بدليل رجوعه الى البكاء بعد مدة قصيرة •

ان الطفل عندما يرضع من الثدى يظل الحليب الذى رضع منه فى معدته لمدة ساعتين ونصف او ثلاث ساعات حتى يتم الهضم وينزل الحليب الى الامعاء • فاذا رضع الطفل قبل مرور مدة الهضم المذكورة اى بعد رضعته الاولى بساعة او ساعة ونصف ، تبذل المعدة اقصى جهدها لهضم هذا الحليب الاخير • فاذا استمر الطفل فى الرضاعة بهذا الشكل قبل ان تفرغ معدته (اى دون ان تمر ثلاث ساعات على الاقل) لا تبقى فى المعدة ، بعد مدة ، القدرة على العمل الزائد والهضم المستمر للحليب الذى يرضعه الطفل بغير انتظام وبفترات قصيرة ، فتتعب المعدة ، ويبدأ بعض الحليب بالنزول الى الامعاء دون ان يهضم • وهذا الحليب الذى ينزل الى الامعاء دون ان يهضم فى المعدة جيدا

يسبب المغص ويحدث الغازات فيأخذ الطفل الذى تؤذيه هذه الاشياء بالبكاء ، وتظن الام انه يبكى من جوعه وترضعه ايضا • وبهذه الصورة تزداد الاوجاع والغازات فى بطن الطفل • ويمكن ان يحدث عنده اسهال ايضا • والجراثيم الموجودة فى الامعاء من قبل تنتهز هذه الفرصة وتتكاثر وتصعد احيانا حتى المعدة وتسبب التقيؤات •

فاذا أرضع الطفل مرة فى كل ثلاث ساعات او اكثر لا تحدث فى المعدة والامعاء تلك الاوجاع •وفى الوقت عينه ينمو الطفل نموا جيدا ويكون مرحا•

٢٨ ـ عم يجب ان يبحث عند الاطفال الكثيرى البكاء ؟

ان بكاء الاطفال فى الايام الاولى هو عبارة عن الصياح • **والطفل بهذ** الصياح قد يشكو الجوع ، او تبلل (الحضاين) ، او برد الغرفة الزائد ، او حرها الشديد ، او ضيق القماط ، او زرا او دبوسا او حشرة **داخل** القماط تؤذيه ، او تخدر ساقه او ذراعه ، او مغصا ، او التصاق الجلد بالحشفة عند الذكور ، او ألم الاذن ، او التهابا فى العظام او مرضا او حمى لاسباب اخرى•

وبالنظر الى كل ما تقدم يكون من الخطأ ارضاع كل طفل يبكى على اعتقاد ان جوعه هو السبب • بل يجب البحث عن الاسباب الاخرى ايضا •

٢٩ ـ كيف يحال دون الارياح والغازات التى تسبب المغص ؟

يكون ذلك بارضاع الطفل بصورة منظمة اولا (راجعى رقم ٢٤) • وثانيا بحمله على الكتف عاليا بعد كل رضعة لمدة عشرين دقيقة لكى يتجشأ الطفل وتخرج الريح التى قد ابتلعها اثناء الرضاعة ، واخيرا بمعرفة مقدار الحليب الذى يأخذه الطفل أقليل هو ام كثير ومعالجة هذه الحالة • وذلك يكون بمعرفة الفرق بين وزن الطفل قبل الرضاعة وبعدها (الغذاء التجريبى) •

٣٠ ـ هل يجب ان يعطى الطفل دهن الخروع عند ولادته ؟

كلا • فان اعطاء (دهن الخروع) للطفل سواء أكان ذلك عند اول ولادته ام بعد ذلك عند ارتفاع حرارته من العادات السيئة المطبقة هنا اذ يمكن ان يؤدى ذلك عند بعض الاطفال الى نتائج سيئة • لذا يجب عدم استعمال هذا الدواء بغير اذن الطبيب •

٣١ ـ هل من الضرورى اعطاء الماء للطفل الصغير ؟

نعم • يجب اعطاء الطفل من يوم ولادته ماء مغليا مبردا بواسطة الملعقة بين ساعات ارضاعه •

ويجب تزييد كمية الماء بنسبة ازدياد حرارة الجو • وبخلاف ذلك يتأذى الطفل وترتفع حرارته (حمى الجفاف) بدون ان يكون هنالك سبب آخر • وبناء على ذلك فان عدم اعطاء الطفل ماء لمدة سنة او سبعة اشهر هو من عاداتنا المضرة التى يجب ان تقلع عنها •

٣٢ ـ كم يجب أن يرضع الطفل من الثدى فى كل مرة ؟

بالرغم من ان الطفل يأخذ فى رضعته الاولى صباحا ورضعته الاخيرة مساء كمية من الحليب اكثر مما يأخذه فى سائر الرضعات ، فان الطفل الذى يرضع مرة فى كل ثلاث ساعات يكون معدل ما يأخذه من الحليب كما يأتى :

في آخر	الاسبوع	الاول	٦٠	الى	٧٠	غراما	حليبا	في كل	مرة
»	»	الثاني	٧٠	»	٨٠	»	»	»	»
»	الشهر	الاول	١٠٠			غرام	حليبا	»	»
»	»	الثاني	١٢٠			غراما	»	»	»
»	»	الثالث	١٣٠			»	»	»	»
»	»	الرابع	١٤٠			»	»	»	»
»	»	الخامس	١٥٠			»	»	»	»
»	»	السادس	١٦٠			»	»	»	»

واذا كان الطفل فى شهره السادس يرضع مرة فى كل اربع ساعات (اى خمس مرات فى اليوم)فيجب ان يأخذ ١٩٠ ـ ٢٠٠ غراما فى كل مرة٠

٣٣ ـ ماذا يجب ان يعمل اذا علم ان حليب الام قليل ؟

تعرف قلة حليب الام من عدم نمو الطفل ، وللتأكد من قلة الحليب يجب ان يوزن الطفل قبل ارضاعه ثم يوزن بعد ارضاعه لمدة عشرين دقيقة ثم يصدر الحكم بالنظر الى الفرق بين الوزنين (الغذاء التجريبى) ٠

فاذا كان الطفل الذى عمره ثلاثة اشهر يأخذ ٧٠ غراما من الحليب فى حين انه يجب ان يأخذ ١٣٠ غراما فعلينا ان نكمل الستين غراما الباقية باعطائها للطفل بالملعقة ٠ والحليب اذا اعطى بواسطة (قنينة الحليب) المعروفة فان الطفل لا يمتص الحليب من ثدى امه بعد ذلك لسهولة الامتصاص من الاولى٠

٣٤ ـ ماذا يجب ان يعطى للطفل اذا ماتت امه او كانت مصابة بالسل او بمرض ثقيل ؟

من المستحسن الاستفادة من مرضعة مأجورة اذا تيسر ذلك ٠ غير انه يجب التأكد من سلامتها من الزهرى او السل وغيرهما من الامراض لذا يجب مراجعة الطبيب واجراء ما يلزم من فحوص بواسطة الاشعة وتحليل الدم ٠

ويجب ان ترضع المرضعة الطفل بالطريقة التى تتبعها الام عينها ٠

وان الام المريضة التى تضطر الى الامتناع عن ارضاع طفلها يكفى لتسهيل قطع الحليب عن ثدييها ان تشرب مسهلا ، ثم تربط ثدييها برباط نحو الاعلى بقوة ٠ فبهذه الطريقة ينسحب الحليب عن الثديين بسرعه وتتخلص الام من آلام الثدى ٠

٣٥ ـ ماذا يجب ان يعطى للطفل الذى حرم من حليب الام ولم توجد له مرضعة صالحة ؟

يعطى الطفل فى هذه الحالة حليب البقر اضطرارا • ويمكن اعطاء حليب الماعز ايضا اذا لم يوجد حليب البقر ، ولكن لا يستحسن اعطاء البان الغنم والجاموس لانها دسمة جدا •

ونحن لا نستطيع ان نعطى الطفل حليب البقر (او الماعز) كما هو اذ يجب خلطه بالماء واضافة السكر اليه بنسبة عمر الطفل • والبقرة تحلب مرتين فى اليوم • ويجب ان تكون يد من يحلبها نظيفة مغسولة بالصابون والآنية التى يوضع فيها الحليب نظيفة مغسولة بالماء المغلى وان تغطى وتنقل الى حيث تستعمل حالا •

٣٦ ـ ماذا يجب ان يعمل عند مجىء الحليب الى البيت ؟

يصفى الحليب حالا بواسطة قطعة نظيفة من الشاش ثم يغلى لمدة خمس دقائق ويوضع فى قنان سبق تعقيمها بغسلها جيدا بالماء الحار الفائر • ويجب ان تكون هذه القنانى بقدر عدد رضعات الطفل حتى مجىء الحليب للمرة الثانية (اى تكون ستا اذا كان الحليب يأتى مرة فى اليوم وثلاثا اذا كان يأتى مرتين) ويوضع فى كل منها ما يعطى للطفل فى الرضعة الواحدة ثم يحكم سدها وتحفظ فى صندوق الثلج وعند عدم وجوده توضع فى ابرد محل فى البيت وذلك بان توضع فى وعاء فخارى آخر فيه ماء بارد او بان تلف القنينـــة بقطعة قماش مبللة نظيفة •

٣٧ ـ كيف يجب ان يعطى الحليب للطفل ؟

عندما يراد اعطاء الحليب للطفل تؤخذ احدى القنينات ويمزج الحليب بالماء او بماء الرز وبالسكر بنسبة عمر الطفل ثم يوضع فى قنينة الرضاعة

التى توضع بعد ذلك فى اناء ملىء بالماء الحار لتدفئة الحليب • ولمعرفه اعتدال حرارة القنينة يمكن ان نختبر ذلك بوضعها على جفن العين او بسكب قطرة من الحليب على ظهر اليد •

ويجب ان نهتم عند ارضاع الطفل من (قنينة الرضاعة) بان يكون عنق القنينة مليئا بالحليب دائما وان نحنى القنينة كلما نقص الحليب فيها • فان لم يكن العنق مليئا دخل الهواء الى معدة الطفل مع الحليب وآذاه •

٣٨ ـ ما قنانى الارضاع هذه وكيف تنظف ؟

هى قنان عليها مقاييس مدرجة • وهى اما ان تكون مفتوحة من الرأسين وعلى شكل قارب او ان تكون مفتوحة من رأس واحد • وتوضع على هذه الرؤوس المفتوحة (مصاصات) مطاطية • ويجب ان يكون الثقب الموجود فى رأس هذه المصاصات صغيرا بدرجة ان لو قلبت القنينة رأسا على عقب لنزل الحليب قطرة فقطرة • اما اذاكان نزول الحليب سريعا ـ وعلى شكل خيط ـ فان معدة الطفل حينذاك تمتلىء بسرعة فيكون هذا سببا لتقيئه فيجب ان يكمل الطفل قنينة رضاعته فى ١٥ ـ ٢٠ دقيقة •

ويجب ان تملأ قنانى الارضاع الفارغة بالماء لتسهيل ذوبان بقايا الحليب العالقة بحواشيها • فاذا اتبعت هذه الطريقة يسهل تنظيف هذه القنانى ؛ وبعد ذلك يوضع فيها الماء الحار مع ملعقة من الرمل ثم يخض جيدا وتغسل بعد ذلك بالماء الصافى •

ويكفى بالنسبة للمصاصات المطاطية ان تغلى فى الماء الحار وتغسل بعد ذلك بالماء النظيف البارد •

٣٩ ـ ما مقدار حليب البقر الذى يعطى للطفل فى شهره الاول ؟

يجب ان يعطى الطفل حليبا ست مرات فى اليوم مرة فى **كل ثلاث**

ساعات (كما فى التغذية الطبيعية) (راجعى رقم ٢٤) ويجب ان يمزج بحليب البقر مقدار مساو له من الماء • وبعد ان يضاف اليه سكر بنسبة ثلاثة فى المائة يجب ان يكون مقدار الحليب والماء الذى يعطى فى كل مرة كما يلى :ـ

فى اليوم الاول	راجعى (رقم ٢٤)
فى اليوم الثانى	٢٠ غراما
فى اليوم الثالث	٣٠ غراما
فى اليوم الرابع	٤٠ غراما
فى اليوم الخامس	٥٠ غراما
فى اليوم السادس	٦٠ غراما
من اليوم ٧ ـ ١٤	٧٠ غراما
من اليوم ١٥ ـ ٢٠	٨٠ غراما
من اليوم ٢١ ـ ٢٥	٩٠ غراما
من اليوم ٢٦ ـ ٣٠	١٠٠ غرام

ملحوظة : ان (الاستكان) الدارج يسع ٦٠ غراما من الحليب ، وملعقة شاى صغيرة مليئة (٥ غرامات) من السكر الناعم .

٤٠ ـ ما مقدار الحليب الذى يجب ان يعطى بعد الشهر الاول ؟

يجب مزج السكر بعد الشهر الاول بنسبة ٥ فى المائة (اى بنسبة ملعقة شاى من السكر لكل ثلاثة فناجين قهوة صغيرة من المزيج) • ومن الاوفق كذلك تخفيف الحليب بماء الارز بدل الماء • (ونحصل على ماء الارز باغلاء لتر من الماء مع ملعقتين كبيرتين من الارز ثم تصفيته) • ويجب تخفيف الحليب حتى الشهر الثالث بماء الارز بنسبة مساوية لمقدار الحليب • ثم تزداد نسبة الحليب من نهاية الشهر الثالث الى نهاية الشهر السادس فتبلغ الى الثلثين فلا يضاف الى هذه الا الثلث من ماء الرز •

وبعد الشهر السادس يجب اعطاء الحليب خالصا •

ويكون مجموع الحليب وماء الارز كما يلي :ـ

	غراما في كل مرة		غراما حليبا		غراما ماء الرز	عدد الرضعات في اليوم
في الشهر الثانى	١٢٠	منه	٦٠	و	٦٠	٦
« الثالث	١٣٠	«	٦٥	و	٦٥	٦
« الرابع	١٤٠	«	٩٠	و	٥٠	٦
« الخامس	١٨٠	«	١٢٠	و	٦٠	٥
« السادس	٢٠٠	«	١٤٠	و	٦٠	٥

٤١ ـ ما مقدار الحليب الذى يجب ان يعطى للاطفال قليلى الوزن ؟

اذا كان وزن الطفل الذى عمره ستة اشهر ٦ كيلوات بدل ان يكون ٧ر٢٠٠ كيلوات فهو لا يستطيع ان يأخذ غذاء طفل فى شهره السادس •

ففى هذه الحالة يجمع وزنه الحقيقى (الذى هو ٦ كيلوات مثلا) مع الوزن الذى كان يجب ان يكون عليه (اى ٧ر٢٠٠ كيلوات) ويقسم الناتج على اثنين فينتج ٦ر٦٠٠ كيلوات وهذا وزن طفل فى شهره الخامس اذن يعطى غذاء طفل فى الشهر الخامس • ويزاد غذاؤه تدريجيا بنسبة ازدياد وزنه •

٤٢ ـ ما هى مستحضرات الحليب المحفوظة فى العلب التى تأتى من الخارج ؟

هى اما ان تكون حليبا مكثفا بواسطة تبخير بعض مائه او مجففا على شكل مسحوق • وهذه الانواع من الحليب تنقصها بعض الفيتامينات • ويفضل عليها حليب البقر اذا استحصل بطريقة نظيفة وحفظ فى محل بارد •

ويمكن استعمال هذه المستحضرات فى بعض الاحيان اذا لم يوجد حليب نظيف ومأمون ـ ولاسيما فى موسم الصيف ـ او اذا كان الطبيب قد

اوصى بذلك • وتوجد فى كل علبة التعليمات اللازمة بشأن كيفية استعمال ذلك الحليب •

٤٣ ـ كيف ومتى يعطى الاطفال عصير الفواكه ؟

يعطى عصير البرتقال او الطماطم للاطفال الذين يغذون بحليب البقر ابتداء من اسبوعهم الاول • وللاطفال الذين يغذون بحليب الأم حال انهائهم شهرين ونصف شهر من اعمارهم ويكون ذلك بين ساعات الرضاعة •

يبدأ باعطاء العصير لاول مرة بمعلقة شاى صغيرة • ثم تزاد كميتها تدريجيا حتى تبلغ فنجانى قهوة مليئتين ويستمر على الاعطاء بهذا المقدار •

واذا كان الطفل لا يحب عصير البرتقال او الطماطم ويرفضه فيجب ان يحاول تحبيبه الى الطفل باضافة شيء من الماء والسكر عليه •

٤٤ ـ ما هو غذاء الطفل فى شهريه الخامس والسادس ؟

يجب ان يعطى الطفل غذاءه مرة فى كل اربع ساعات ابتداء من الشهر الخامس (اذا لم يشر الطبيب بعكس ذلك طبعا) • والطفل سواء أكان يتغذى بحليب الام او حليب البقر يعطى قبل رضعة الساعة العاشرة بضع ملاعق شاى من المحلبى ، ثم يعطى الحليب بعد ذلك مباشرة • ويزاد عدد ملاعق المحلبى يوميا على ان تنقص كمية الحليب الذى يؤخذ فى تلك الساعة طبعا • وعندما يبلغ ما يأخذه الطفل من المحلبى خمسة وعشرين ملعقة شايا لا يعطى فى الساعة العاشرة حليبا بل يقوم المحلبى مقامه •

وبعد تعويد الطفل على المحلبى يشرع فى اعطاءه فى الساعة السادسه مساء حساء المخضرات بالملعقة ايضا قبل رضعة تلك الساعة • ثم يزاد مقداره حتى يحل محل رضعة تلك الساعة •

وتكون قائمة طعام الطفل فى شهره السادس كما يلى :ـ

٦	صباحا	رضاعة
٨	صباحا	عصير برتقال او طماطم . وقطرات زيت السمك
١٠	صباحا	محلبى
٢	ب.ظ	رضاعة
٦	ب.ظ	حساء مخضرات
١٠	ب.ظ	رضاعة

٤٥ ـ كيف تهيىء المهلبية (المحلبى) ؟

يوضع ١٢٠ غراما من الحليب و٨٠ غراما من الماء وثلاث ملاعق من ملاعق الشاى من طحين الارز وملعقتا شاى من السكر (او قطعتان من السكر المقصوص) فى اناء ويطبخ على النار لمدة نصف ساعة . وكلما كبر الطفل وجب جعل المحلبى اكثر كثافة وتقليل مقدار الماء .

اما اذا كان عند الطفل امساك فيجب ان يوضع بدل طحين الرز طحين القرطـــم (Oats) . ويجوز كذلك التبديل فى انواع الطحين احيانا لئلا يمل الطفل ، كأن يوضع مثلا نشاء الطحين او طحين الذرة ... الخ

٤٦ ـ كيف يحضر حساء الخضار ؟

يطبخ ١٥٠ غراما من اللحم الخالى من السمن (ويستحسن ان يكون من لحم العجل) فى كيلو من الماء بصورة تدريجية اى بدون ان يفور . ثم يصفى ويبرد ويؤخذ من سطحه السمن ويضاف اليه نصف ملعقة شاى من الملح وكـوب ملىء بالمخضر النىء الطـازج (كالسباناخ والجـزر واليقطين ـ الشجر ـ والقرنبيط والبزاليا الخضراء) . ويطبخ ساعة ثم يصفى .

٤٧ ـ كيف يغذى الطفل فى الشهر السابع والثامن والتاسع ومتى يفطم ؟

اذا كان الطفل يرضع من حليب البقر فانه من بدء الشهر السابع يعطى ١٨٠ غراما من الحليب في كل مرة دون تخفيفه .

ويمكن ان يوضع في حساء الخضار على مرق اللحم - الذى يعطى للطفل في الساعة السادسة مساء (راجعى رقم ٤٤) ابتداء من الشهر السابع شيء من لب الصمون المحمص او الكعك على هيئة ثريد .

وفى الشهر الثامن يبدأ باعطائه هريس المخضرات (رقم ٤٩) مع الحساء الذى يأخذه في الساعة السادسة مساء ويزاد مقداره تدريجيا حتى يبلغ الثلاثة او الاربعة من ملاعق الطعام . ويمكن كذلك ان يبدأ باعطاء صفار البيض من الشهر الثامن ويجب ان يعطى هذا في بادىء الامر بمقدار قليل جدا ومع حساء الساعة السادسة ب. ظ (ربع ملعقة شاى) ثم يكثر مقداره تدريجيا حتى يبلغ صفار البيضة الواحدة . ويعطى هذا البيض اولا بعد ان يغلى قليلا ثم يغلى قليلا او كثيرا بالشكل الذى يفضله الطفل بعد ان يكبر . واجسام بعض الاطفال لا تقبل البيض وتمرض من مقدار قليل منه ويظهر على اجسامهم منه اندفاع جلدى او يتسبب الاسهال او القى . لذا يجب الانتباه لذلك ، وتأخير اعطاء البيض اذا ظهر عندهم ذلك .

وفى الشهر التاسع يعطى الطفل (اذا كان لا يزال يرضع من ندى الام) بدل رضعة الساعة الثانية ب. ظ ٢٠٠ غرام من حليب البقر او المقدار عينه من اللبن الخاثر الطازج .

وبعد ذلك باسبوع تبدل برضعة الساعة السادسة صباحا المائتا غرام من الحليب او اللبن الخاثر . ويحل ذلك ايضا محل رضعة الساعة العاشرة مساء فى الشهر التاسع والنصف .

ويظهر مما تقدم ان الطفل فى الشهر التاسع يكون قد فطم وان ذلك قد حدث بصورة تدريجية جدا • والطفل اذا فطم فجأة – على خلاف ما ذكرنا وكما يفعل عندنا غالبا مع الاسف – فانه يمرض وينتهى الامر الى نتائج وخيمة به • وكذلك يجب تأخير الفطام اذا كان الوقت صيفا او اذا كان الطفل مريضا •

٤٨ – هل يضر ارضاع الطفل من ثدى امه بعد عامه الاول ؟

نشاهد فى كل يوم استمرار كثير من الاطفال على الرضاعة من ثدى امهاتهم بالرغم من بلوغهم السنتين او السنتين والنصف من اعمارهم ، فى حين ان ذلك مضر •

ونحن نعارض الارضاع بعد السنة الاولى مثلما نحبذه قبل ذلك • لان الطفل اذا كان يرضع من حليب الام فقط ، فان هذا لا يمكن ان يسد حاجته الى الغذاء ابدا • اما اذا كان يأخذ الاغذية الاخرى فان الرضعات غير المنظمة التى يأخذها بين مواعيد الطعام لا تقوم بغير وظيفة سد شهية الطفل فى الطعام •

٤٩ – كيف تصنع هريسة المخضرات ؟

يطبخ السباناخ او البزليا الخضراء او القرنبيط او اليقطين الجنى – الشجر – ساعة (والجزر ساعة ونصف ساعة) بمقدار قليل من الماء • ثم يمرد ويجرد عن اليافه الغليظة بامراره من المصفى • ثم تعطى هريسة ذلك الى الطفل بعد ان يضاف عليها قليل من الملح •

والاوفق ان يعطى للطفل نوع من هذه المخضرات فى كل يوم بدلا من اعطائها مرة واحدة لئلا يملها الطفل •

٥٠ – ما هو غذاء الطفل فى الشهر العاشر والحادى عشر والثانى عشر ؟

يعطى الطفل فى شهره العاشر فى الساعة السادسة مساء مع المخضرات

بضعة ملاعق شاى من هريسة الكبد (المعلاق الاسود) وفى الساعه العاشرة صباحا مع المحلبى هريسة التفاح بعد غليه بماء السكر ، او بضعه ملاعق من الموز الممرود •

وفى الشهرين الحادى عشر والثانى عشر يعطى صباحا مع الحليب قطعتين او ثلاثا من البسكويت وكذلك ملعقة شاى من الزبدة مع المقدار عينه من العسل او المربى •

٥١ ـ كيف تصنع هريسة الكبد (المعلاق) ؟

يؤخذ من الكبد الطازج قطعة بقدر نصف الكف وتغسل جيدا ثم يكشط غشاؤها وتوضع فوق النار فى اناء ملىء بالماء البارد وينتظر حتى يسخن ثم يسكب ذلك الماء ويوضع فوقها ماء بارد غيره • ويؤخذ الكبد عن هـذا الاناء بعد ان يسخن الماء الذى وضع اخيرا و (يثرم) في ماكنه ثرم اللحم المنظفة جيدا • ثم يمرر هذا الكبد المثروم مع مرده وهرسه من مصفى سلكى دقيق •

ان الكبد (المعلاق) مفيد جدا لمعالجة المصابين بفقر الدم ويبدأ باعطائه من الشهر التاسع او العاشر •

٥٢ ـ ما هو طعام الطفل بعد عامه الاول ؟

يجب اعطاء الطفل بعد عامه الاول حتى الشهر الثامن عشر الطعام عينه الذى كان يأخذه في شهره الثانى عشر سوى حذف وجبة الساعة العاشرة مساء وتزييد كمية ما يأكله فى الاربعة الوجبات الباقية لقاء ذلك • ويمكن ان يعطى احيانا بدل الكبد (المعلاق) السمك المسلوق او المخ المسلوق •

وبعد الشهر الثامن عشر يبدأ باعطاء اللحم بعد ثرمه وطبخه جيدا • وكذلك تعطى المخضرات الممرودة بكمية اوفر كما يجوز البدء باعطاء الارز والمعكرونة •

وبعد اكماله العام الثانى يعطى مرة فى اليوم **١٥٠** غراما من اللحم او هذا المقدار من الكبد (المعلاق) او (الكلاوى) او السمك المسلوق او الدجاج او الطحال احيانا •

اما الخبز فتكون فائدته اكثر ان كان من النوع الاسمر اذا تيسر ايجاد نوع جيد منه •

وفى العام الثالث يجب ان يعطى مع الفاكهة الطرية البندق والجوز والفستق • كما لا يبقى لزوم فى اواخر ذلك العام لهرس المخضرات على ان يعود الطفل على ضرس اطعمته جيدا •

ملحوظات تهذيبية

٥٣ ـ ماذا يجب ان يعلم الطفل ؟

الطفل كالببغاء ، فهو يقلد دائما ما يفعله ويقوله المحيطون به ، وهو يتعلم الصدق اذا كان هؤلاء لا يكذبون وينشأ كاذبا اذا كانوا يكذبون • لذا يجب ان يوزن كل قول يصدر فى محل يوجد فيه الاطفال • ويجب الا يخدع الطفل ابدا •

ان كل ما يلقنه الطفل يجب ان يكون من الامور الحسنة كما يلزم ان يعود على معاملة ابويه والاطفال الباقين وحتى الحيوانات معاملة طيبة حسنة والنظر اليهم بنظرة جيدة دائما • والطفل الذى ينشأ كذلك يكون انسانا صالحا •

٥٤ ـ هل يجوز تخويف الطفل ؟

ان اخافة الطفل بالجن او السعالى (السعلوة) او غيرها من الاشياء الخيالية او بالطبيب او الاب ممن يفيده عادة سيئة جدا • ونرى الطفل بنتيجة

ذلك يشب مؤمنا بالاشياء الخرافية الكاذبة ويظل كارها لما كان يخافه طفلا .

انا يجب ان نسوق الطفل الى العادات الحسنة وندفعه الى الطاعة لا بالتخويف بل بالتشويق بالحسنى واذا كان ذلك لا يجدى معه ولابد من تخويفه فيجب تخويفه بالاشياء التى تعود عليه بالضرر حقيقة (كالموقد او السيارة او الحصان) لان هذه يمكن ان تحرق الطفل او تدهسه او ترفسه .

الطفل الصحيح ونموه

٥٥ ـ كيف يكون مظهر الطفل السليم ؟

يكون الطفل بعد اسبوعه الاول مرحا قليل البكاء كثير النوم . وبعد الاسبوع الرابع او الخامس يكون كثير الابتسام .

واذا ضغط جلده بين اصبعين ثم ترك يعود الى حالته الاولى فورا مما يدل على انه مطاطى .

ويكون فى الاشهر الاولى لولادته كثير الفعالية والحركة اثناء صحوه.

اما وزنه فبعد انخفاضه فى الايام الستة الاولى يبدأ بالزيادة ويجب ان يعود فى اليوم الرابع عشر الى ما كان عليه عند الولادة . ويجب ان يتزايد وزنه بمعدل **١٥٠** غراما فى الاسبوع فى الاشهر الستة الاولى ثم بمعدل **١٢٥** غراما فى الاسبوع من نهاية شهره السادس حتى نهاية عامه الاول .

٥٦ ـ كيف نعرف ان الوليد كامل ؟

اذا كان الوليد كاملا فان طوله يكون (**٥٠**) سنتمترا ووزنه **٣ ـ ٣٥** كيلوغرامات ومحيط رأسه **٣٤** سنتمترا . وتكون شعرات رأسه بطول سنتمترين وحواجبه واهدابه ظاهرة وغضاريف اذنيه وانفه متصلبة واظفاره قوية مستطيلة حتى رؤوس اصابعه .

٥٧ ـ كيف يكون الطفل الناقص ؟

الاطفال الناقصون هم الذين يولدون بوزن اقل من ٢ر٥ كيلوغرام • وهم اما ان يكونوا مولودين قبل الاوان او ان تغذيتهم فى الرحم لم تكن جيدة بسبب مرض الام او انهم كانوا توائم • وهؤلاء الاطفال تكون وجوههم مجعدة وشبيهة بوجوه الشيوخ • ويمكن ان ينشأوا سالمين اذا اعتنى بهم •

ويجب بالنسبة لهؤلاء ان تحفظ حرارة اجسامهم جيدا وان تلف ببطانية صوفية دافئة • ويمكن ان نهيىء لهم فى البيت مأوى جيدا كما يلى :ـ

ترصف اربع وسائد تتصل رؤسها وتكون اربعة جدران وسطها خال ، ويدخل الطفل فى فراشه بين هذه الوسائد ، ويغطى عليه اللحاف •

ويجب ان توضع تحت رجلى الطفل الناقص وفى جهتى جسمه ثلاثة اكياس او قنان محكمة السد مليئة بالماء الحار •

واذا كان (الطفل الناقص) ضعيفا بدرجة انه لا يستطيع الرضاعة فيفرغ ثديا الام فى كل ساعتين ويعطى حليبها الى الطفل بواسطة ملعقة او قطارة •

٥٨ ـ كيف يكون غائط الطفل ؟

يخرج الطفل عند اول ولادته غائطا اسود كالقطران وبعد ان يستمر كذلك يوما او يومين يصبح فاتح اللون تدريجيا ويبدأ من اليوم الثالث بلون صفار البيض ويكون لينا بقوام العجين • ويكون حامضى التعامل (اما الاطفال الذين يغذون بحليب البقر فغائطهم قلوى التعامل وكثيف القوام) • وتبلغ دفعاته من واحدة الى ثلاث او اربع في اربع وعشرين ساعة ويمكن ألا يدل على مرض رغم بلوغه الخمس او الست مرات ايضا •

ولمعرفة ما اذا كان الطفل الكثير التبرز مريضا ام لا ينظر الى ما يلى :ـ هل حالة الطفل العامة جيدة ؟ هل يبكى كثيرا ؟ هل حرارته مرتفعة ؟ ما لون برازه وما قوامه وهل هو سائل ؟ ويجب النظر الى لون البراز وهو حديث لان منه ما يستحيل لونه الى اخضر بعد ان كان فى اول امره اصفر ٠

٥٩ ـ كيف يكون بول الطفل ؟

ان مرات تبول الوليد تكون قليلة فى اسبوعه الاول ولكنها تبدأ فى الازدياد من اليوم السابع وتكون من عشرة الى عشرين فى اليوم ٠ وذلك لانه يخرج مع البول ٧٠ بالمائة من القسم السائل للحليب الذى يرضعه ٠ فاذا كان التبول قليلا فذلك اما ان يدل على ان غذاء الطفل قليل او على ان الطفل لا يعطى ماء على الرغم من حاجته لذلك الى جانب ما يأخذ من حليب (راجعى رقم ٣١) او على مرض فى الكلية ٠

٦٠ ـ ما درجة حرارة الطفل ؟

ان حرارة الطفل تكون منخفضة بعد ولادته ولكنها تأخذ بالارتفاع تدريجا بعد ساعة او ساعتين وتبلغ الحد الطبيعى ٠ وحرارة الطفل الصحيح الذى يرضع من حليب امه تكون متساوية فى الصباح والمساء اثناء شهره الاول او يبدو بينهما فرق مقداره عشر او عشرا الدرجة ٠

وبعد الشهر الاول يبدو فرق اكبر بين حرارة الطفل فى الصباح والمساء فهو يتراوح مثلا بين ٣٦٫٦ و ٣٧٫٢ درجة مئوية ٠ وهذا الفرق يكون اكبر عند الذين يتغذون بغذاء اصطناعى (حليب البقر) او فى بدء حالات فساد التغـــذية ٠

يجب ان تقاس حرارة الطفل من مقعده دائما ٠

٦١ ـ هل تكون مرات التنفس والنبض عند الطفل كما هى عندنا ؟

كلا • انها اكثر مما هى عندنا • فنبض الطفل عند اول ولادته يكون ١٤٠ فى الدقيقة ويقل ذلك كلما كبر الطفل حتى يكون ١١٠ – ١٠٠ فى عامه الاول ويتراوح بين ٩٠ و٨٠ من عامه الثانى الى السادس •

وكذلك تنفسه ففى حين ان عدده عند الكبار يكون ١٦ فى الدقيقة فهو عند الوليد ٤٠ ، وينخفض الى ٣٠ – ٢٥ فى العام الاول والى ٢٠ فى السادس•

٦٢ ـ كم ساعة يجب ان ينام الطفل ؟

يقضى الوليد فى النوم ما يتبقى من الاربع والعشرين ساعة بعد اخراج مدد الرضاعة والحمام اى ٢١ ساعة • وتقل حاجته الى النوم كلما كبر فالطفل فى شهره السادس يحتاج الى ان ينام ١٨ ساعة والى ١٤ – ١٦ ساعة بعد اكماله العام الاول • والى ١٢ – ١٤ فى سنتيه الثانية والثالثة والى ١٠ – ١٢ ساعة فى عامه الخامس •

ولا يجوز الهاء الاطفال عن النوم بقصد ملاعبتهم فذلك يؤدى الى ان يصبح الطفل شرسا ضعيف البنية •

٦٣ ـ كيف ينمو الطفل ؟ (وزن الطفل وطوله)

يعرف نمو الطفل بازدياد وزنه وطوله فوزن الطفل فى شهره السادس يجب ان يكون ضعف ما كان عليه عند الولادة وثلاثة اضعاف ذلك فى نهاية السنة الاولى •

يتزايد وزن الطفل وطوله بالنسبة الى سنه كما يلى :ـ

	الوزن بالكيلو	الطول بالسنتيمترات
عند الولادة	٣ر٤٠٠	٥٠
في نهاية الشهر الاول	٤ر١٠٠	٥٣
« « « الثاني	٤ر٨٠٠	٥٦
« « « الثالث	٥ر٤٠٠	٥٩
« « « الرابع	٦ر٠٠٠	٦٢
« « « الخامس	٦ر٦٠٠	٦٤
« « « السادس	٧ر٢٠٠	٦٦
« « « السابع	٧ر٧٠٠	٦٨
« « « الثامن	٨ر٢٠٠	٧٠
« « « التاسع	٨ر٧٠٠	٧١
« « « العاشر	٩ر٢٠٠	٧٢
« « « الحادى عشر	٩ر٦٠٠	٧٤
« « « الثاني عشر	١٠ر٠٠٠	٧٥
بعد سنة ونصف	١١ر٢٠٠	٧٨
في نهاية السنة الثانية	١٢ر٥٠٠	٨٢
« « « الثالثة	١٤ر٥٠٠	٩١
« « « الرابعة	١٦ر٢٠٠	٩٨
« « « الخامسة	١٧ر٧٠٠	١٠٢
« « « السادسة	٢٠ر٠٠٠	١٠٧

٦٤ ـ ما هى « اليوافيخ » ؟

توجد فى الجمجمة بعض مساحات خالية من العظام تسمى باليوافيخ وهى تضيق كلما كبر الرأس • واكبرها هو (اليافوخ الاكبر) الذى يكون معينى الشكل ويقع فى مقدمة الرأس فوق منبت الشعر بقليل •

وفى حين ان اليوافيخ الاخرى تلتحم بعد الولادة بقليل فان اليافوخ الاكبر يبقى الى الشهر الثانى عشر حيث يضيق ويلتحم • واذا لم يلتحم هذا اليافوخ بالرغم من بلوغ الطفل السنة الثانية فان ذلك يدل على ان الطفل مريض مصاب بالكساح •

٦٥ ـ متى تظهر الاسنان ؟

يجب ان تظهر اسنان الطفل عند اكماله الشهر السادس • وتسمى هذه الاسنان (بالاسنان اللبنية) ولها اهمية خاصة لانها تدل على نمو الطفل • وتظهر اولا القواطع الوسطى فى الفك الاسفل • ثم فى الشهرين السابع والثامن تبرز القواطع الوسطى فى الفك الاعلى • وفى حوالى الشهر العاشر تظهر القواطع الجانبية العليا ثم تظهر القواطع الجانبية السفلى فى نهاية العام الاول وبذلك تكون عند الطفل ثمانية اسنان •

وتبرز الاسنان الباقية بهذا التعاقب :

من الشهر الخامس عشر الى الثامن عشر الاضراس الامامية (وعددها ٤)• وبعد اكمال الشهر الثامن عشر حتى نهاية السنة الثانية الانياب (وعددها ٤) وفى السنة الثانية والنصف الاضراس الخلفية (وعددها ٤ ايضا) وبذلك يبلغ عدد الاسنان اللبنية العشرين سنا •

ان تأخر بروز الاسنان ينجم عن اى مرض كالكساح او فقر الدم او الضعف العام او عن تأخر فى النمو •

٦٦ ـ هل يسبب ظهور الاسنان مرضا ؟

كلا . ومن الخطأ ان نعزو الى ظهور الاسنان كل مرض يصيب الطفل فى عامه الاول . فظهور الاسنان حالة طبيعية وهذه الحالة ربما احدثت فى الطفل بعض التخرش فى الاعصاب وقلة الشهية للطعام ولكنها لا تسبب ارتفاع الحرارة او السعال او تقيح الاذن . وعلى ذلك فمن الخطأ ان تنسب كل مرض يصيب الطفل الى ظهور الاسنان وتتركه بغير معالجة . فذلك قد يؤدى الى اشتداد المرض ويعرض الطفل للخطر .

٦٧ ـ متى تكتمل حواس الطفل ؟

ان الوليد بالرغم من تمييزه بين الحلو والمر عند اول ولادته فان حاسة الذوق عنده لا تتكامل الا بعد الشهر الخامس حيث يفهم الحلو والمر والملح جيدا .

والوليد لا يسمع الاصوات فى اول ولادته . ولكنه بعد الشهر الاول يفهم الضجيج ويقوى سمعه بعد ذلك تدريجا . ففى شهره السادس مثلا يسمع دقات الساعة اذا وضعت على اذنه ويسر بها .

حاسة البصر : ان الوليد الحديث يشعر بالضوء ولكنه لا يشخص او يميز الاشياء وهو لا ينظر بعينيه معا ، لذا ينظر كالاحول . ويزول هذا الحول فى الشهر الثالث . وحين يقترب من الشهر الثالث يدير رأسه مع عينيه الى حيث ينظر ولكنه بعد ذلك يوجه بصره فقط الى الاشياء التى يريد النظر اليها .

حاسة اللمس : يشعر الوليد الحديث اذا لمست اهدابه او اجفانه ، ولا يحس باللمس فى سائر اعضائه الى مدة قصيرة بعد ولادته ، وهو لا يحس مثلا اذا عصرناه قليلا .

٦٨ - متى يتكلم الطفل ؟

يتلفظ الطفل فى عامه الاول ببعض الكلمات كبابا ماما ... الخ ولكن الموعد الطبيعى لبدئه بالكلام هو عند بلوغه السنة والنصف . والاطفال الذين يعتنى ويهتم بهم يتكلمون قبل الذين يهملون .

والطفل فى نهاية عامه الثانى يكون حافظا خمسمائة ـ ثمانمائة كلمة . ويكون كلامه قريبا من كلام الكبار .

٦٩ - متى يبدأ الطفل بالتحرك والجلوس والمشى ؟

يحرك الوليد الحديث ذراعيه وساقيه دائما . ولكن ذلك لا يصدر عن ارادة . وهو عندما يقارب على الشهر الثالث يهب من نومه جافلا اذا حدثت ضوضاء او جلبة . ومنذ هذا الشهر تكون حركاته صادرة عن علم او ارادة .

والطفل فى الاسابيع الاولى لا يكون مسيطرا على اى عضو من جسمه ويحتفظ جسمه بالوضع الذى يعطى له ولكنه فى حوالى الشهر الثانى عندما يضجع على ظهره يستطيع ان يرفع رأسه قليلا ويبقى كذلك مدة قصيرة .

وفى الشهر الخامس يقف منتصبا فى حضن امه ويقيم رأسه عموديا ويكون عموده الفقرى مستقيما . وهو يستطيع ان يقعد على كرسيه آنذاك .

وفى الشهر السادس يستطيع ان يقعد على الارض . وعندما يبلغ الشهر ٨ ـ ٩ يبدأ بالزحف على الارض ويستطيع ان يقف على قدميه مدة نصف دقيقة اذا مسكت يداه . وعندما يبلغ الطفل شهره الثانى عشر يخطو خطواته الاولى . وهو يستطيع ان يسير راكضا فى اوائل عامه الثانى .

———:0:———

ايتها الام

اذا اردت :

١ ــ ان تأخذى المعلومات عن كيفية نمو طفلك وحالته الصحية والارشادات عن تغذيته والعناية به بالنسبة الى وزنه وسنه

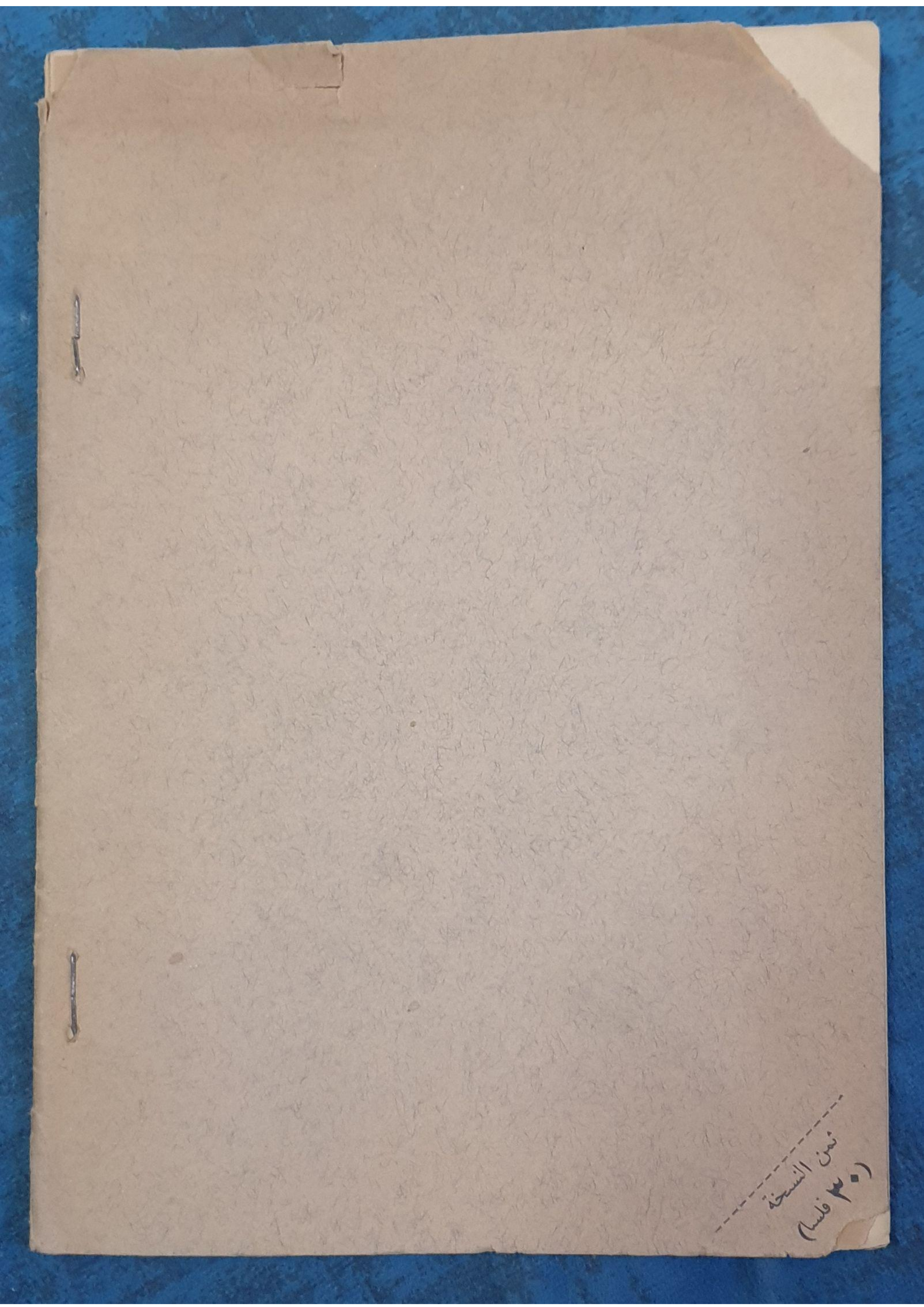
٢ ــ وان يستحم طفلك مجانا اذا لم يكن من الممكن غسله فى البيت

٣ ــ وان تحصلى على حليب البقر مجانا اذا كان طفلك بحاجة اليه ويتعسر عليك شراؤه

٤ ــ وان يلقح طفلك ضد الجدرى والحمى التيفوئيدية لتكونى قد اتخذت التدابير لوقاية طفلك من هذه الامراض الوبيلة

فراجعى شعب الوقاية لجمعية حماية الاطفال . وهى توجد فى بغداد الآن فى الكاظمية والاعظمية والكرخ وباب الشيخ . وهى على وشك ان تفتح فى الكرادة ايضا . كما توجد كذلك فى بعض مراكز الالوية .

وقسم رعاية الطفل لجمعية الهلال الاحمر العراقية القائم فى (الباب الشرقى) يقدم نفس الخدمات .



ثمن النسخة

(٣٠ فلسا)